

1. Kyu – Grad :brauner Gürtel
 Mindestalter: 13. Lebensjahr

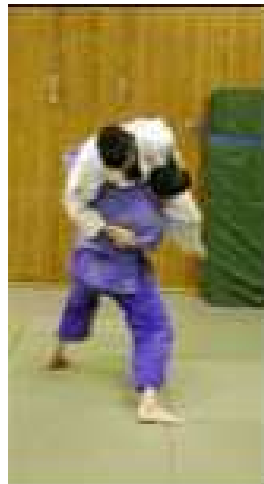
Vorkenntnisse: stichprobenartig
 Falltechnik: Ukemi

Alle Formen der Fallschule

Grundform der Wurftechniken: 5 Aktionen



Ashi-guruma oder



Ura-nage oder



Te-guruma



Kata-guruma



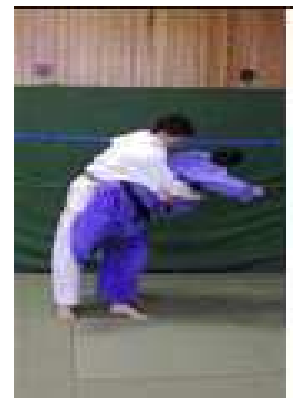
O-guruma



Yoko-guruma



Soto-maki-komi oder



Hane-maki-komi

Anwendungsaufgaben Stand:

3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen sinnvollen Situationen werfen.

Grundform der Bodentechnik:



**Sankaku-osae-
Gatame**



Sankaku-gatame



Sankaku-jime



Kata-te-jime

Anwendungsaufgaben Boden : 5 Aktionen

Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden.
2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners.

Randori (3 Randori a 3min)

3 Randori mit verschiedenen Partnern

Kata : Nage-no-kata Gruppe Te-waza

**Uki-otoshi
(beidseitig)**

**Seoi-nage
(beidseitig)**

**Kata-guruma
(beidseitig)**

Anwendungsaufgabe Judo SV	Umfang	
Stand	4 Aktionen	Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen.
Boden	5 Aktionen	Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemi-Angriffe in der Bodenlage. Zwei Übergänge vom Standm ind die Bodenlage aus einer „ Nothilfesituation“